

PLAN NAȚIONAL DE REABILITARE ȘI MONITORIZARE POST-TERAPIE *Ghid de tranziție spre o viață activă – Asociația „Viață Continuă”*

„Vindecarea nu înseamnă doar dispariția bolii, ci reconstrucția unei vieți pline de sens.”

INTRODUCERE: Finalizarea tratamentului activ este o victorie, dar procesul de vindecare continuă. Acest plan este conceput pentru a vă ajuta să monitorizați starea de sănătate și să preveniți recidiva prin controale sistematice și suport emoțional.

1. CALENDARUL MONITORIZĂRII (Supravegherea activă): Conform protocoalelor naționale, după finalizarea tratamentului, vizitele la medicul oncolog sunt esențiale:

- **Anul 1:** Control la fiecare 3 luni.
- **Anul 2-3:** Control la fiecare 6 luni.
- **Din anul 5:** Control anual (monitorizare pe termen lung).
- *Notă: Investigațiile specifice (Markeri tumorali, CT, RMN) se fac strict la indicația medicului oncolog.*

2. REABILITAREA FIZICĂ ȘI GESTIONAREA OBOSELII:

- **Activitatea fizică:** Începeți cu 15-30 de minute de mers pe jos zilnic. Mișcarea reduce oboseala cronică post-cancer (fatigue) și îmbunătățește circulația limfatică.
- **Odihna:** Respectați un program de somn de minim 8 ore. Corpul are nevoie de regenerare celulară profundă.

3. REABILITAREA PSIHOLOGICĂ (Sănătatea emoțională):

- **Sindromul „sabiei lui Damocles”**: Este normal să simțiți teamă de recidivă înainte de fiecare control. Discutați cu un onco-psiholog din cadrul asociației noastre.
- **Integrarea socială**: Revenirea la muncă sau la hobby-uri trebuie să fie graduală. Nu puneți presiune pe dumneavoastră pentru a fi „ca înainte” imediat.

4. SEMNE DE ALERTĂ (Când să contactați medicul imediat):

- Apariția unor ganglioni limfatici inflamați.
- Scăderea bruscă și nejustificată în greutate.
- Dureri osoase sau abdominale care persistă mai mult de 2 săptămâni.
- Tuse persistentă sau dificultăți respiratorii noi.

5. RESURSE ȘI SUPORT CONTINUU:

- **Grupuri de suport**: Vă invităm la întâlnirile lunare organizate de Asociația „Viață Continuă”.

- **Contact Asociația „Viață Continuă”**:
- site <https://viatacontinua.md>
- poșta viatacontinua.onco@gmail.com
- sau telefonul asociației [079 623 000](tel:079623000)